

Magnesiumcitraat ter preventie van migraine

PIJNZORG

Patiënteninformatie

Migraine is een ernstige vorm van hoofdpijn die veel invloed kan hebben op de kwaliteit van leven. Behandelingen die gericht zijn op het voorkomen van hoofdpijn, kunnen een verschil maken in hoe vaak en hoe hevig de aanvallen optreden. Eén van de dingen die u kunt doen, is magnesiumcitraat gebruiken.

Wat is magnesiumcitraat?

Magnesiumcitraat is een voedingssupplement dat bestaat uit magnesium en citroenzuur. Dit supplement is één van de meest 'biobeschikbare' vormen van magnesium. Dat betekent dat deze vorm van magnesium makkelijker door het lichaam wordt opgenomen dan andere soorten. Magnesium speelt een hele belangrijke rol in verschillende processen in ons lichaam. Denk aan spier- en zenuwfuncties en de gezondheid van het hart en botten.

Hoe kan magnesiumcitraat helpen bij migraine?

Onderzoek wijst uit dat magnesiumcitraat het aantal en de hevigheid van migraineaanvallen kan verminderen. Dit zou komen door de vaatverwijdende eigenschappen van magnesium. Magnesium helpt de bloedvaten te ontspannen. Daarmee kunnen samentrekkingen van bloedvaten (vasospasmen) voorkomen worden, die vaak bijdragen aan migraine. Ook kan magnesium het doorgeven van signalen in de hersenen verbeteren (neurotransmitterfunctie). Ten slotte vermindert magnesium het vrijkomen van pijn-gerelateerde chemicaliën. Dit betekent dat magnesium ervoor zorgt dat u minder gevoelig bent voor hoofdpijn.

Waarom kiezen voor magnesiumcitraat?

Magnesiumcitraat heeft een hogere biologische beschikbaarheid dan sommige andere magnesiumverbindingen, wat betekent dat het makkelijker en efficiënter door het lichaam kan worden opgenomen. Dit maakt het een uitstekende keuze voor mensen die hun magnesiumniveaus willen verhogen voor het voorkomen van migraine.

Aanbevolen dosering en gebruik

Een gebruikelijke preventieve dosering begint vaak rond de 200-400 mg per dag, maar uw arts kan een andere hoeveelheid aanbevelen die beter bij uw behoeften past.

Mogelijke bijwerkingen

Hoewel magnesiumcitraat over het algemeen veilig is voor de meeste mensen, kan het bij sommigen diarree of maagklachten veroorzaken, vooral bij hogere doses. Beginnen met een lagere dosis en deze geleidelijk verhogen kan helpen de bijwerkingen te minimaliseren.

Vragen

Ga voor meer informatie en antwoorden op veelgestelde vragen naar: www.dcklinieken.nl/contact of neem contact op met ons Service- en Informatiecentrum via 088 0100 900.

Spoedgeval na bezoek aan DC Klinieken

Bel in geval van spoed: 088 0100 998.

Patiënten van DC Klinieken Dokkum bellen in geval van spoed na pijnzorg of maag- en darmonderzoek: 088 0100 960 of na radiologie: 088 0100 985.

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op ZorgkaartNederland.nl!



Wilt u een waardering achterlaten?



DC Klinieken